

Q003 彰化縣大城鄉大城國小附設幼兒園 113學年度第二學期第10週食譜設計(葷

材料用量

C

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
4月14日 星期一	白米飯	肉燥豆干 豬絞肉(絞肉*米迪)M 1.2Kg 油蔥酥(150g) 1包 豆干丁*榮洲L 0.4Kg 洋蔥(去皮) 0.3Kg	玉米炒蛋 雞蛋(kg)G 1.2Kg 青蔥珠(兩) 1兩 玉米粒(Q) 0.9Kg 洋蔥(中丁) 0.3Kg	大陸妹 大陸妹 1.5Kg 蒜末(兩) 1兩	珍菇肉絲湯 金針菇 0.6Kg 中骨*陸輝 0.3Kg 前腿肉絲*米迪M 0.3Kg 木耳絲 0.2Kg	小蕃茄	醃類： 21.5 g 脂肪： 8.3 g 蛋白質： 20.2 g 熱量： 214大卡
餐數 29							
4月15日 星期二	燕麥飯(燕麥0.2K)	糖醋雞丁 清雞肉丁(Q) 1.2Kg 洋蔥(去皮) 0.4Kg 胡蘿蔔 0.2Kg 彩椒 0.1Kg	白菜滷 大白菜(切片) 1.2Kg 非基改豆皮(條) 1條 前腿肉絲*米迪M 0.5Kg 木耳絲 0.1Kg 胡蘿蔔 0.1Kg	炒青江菜 青江菜 1.5Kg 蒜末(兩) 1兩	紫菜蛋花湯 乾海芽(兩) 1兩 薑絲(兩) 1兩 雞蛋(kg)G 0.4Kg	鳳梨	醃類： 68.9 g 脂肪： 4.3 g 蛋白質： 20.6 g 熱量： 402大卡
餐數 29							
4月16日 星期三	白米飯	香菇肉羹飯 大白菜 1.2Kg 乾香菇絲(兩) 1兩 肉羹(慶豐) 0.8Kg 胡蘿蔔 0.3Kg 非基改豆皮(KG) 0.1Kg	香Q滷蛋 滷蛋(粒) 31個	炒豆芽菜 豆芽菜 1.5Kg 蒜末(兩) 1兩 木耳絲 0.1Kg 韭菜 0.1Kg		蜜棗	醃類： 11.1 g 脂肪： 10.8 g 蛋白質： 12.3 g 熱量： 186大卡
餐數 29							
4月17日 星期四	小米飯(小米0.2K)	無骨雞排 無骨香雞排(100片*片)60g 31片	紅燒肉末豆腐 青蔥珠(兩) 1兩 傳統豆腐(2k*盒)L 1盒 洋蔥(中丁) 0.5Kg 豬絞肉(粗絞肉*米迪)M 0.3Kg 三色豆(CAS) 0.2Kg	炒高麗菜 高麗菜 1.5Kg 蒜末(兩) 1兩 胡蘿蔔 0.1Kg	蘿蔔魚丸湯 芹菜(兩) 1兩 白蘿蔔 0.9Kg 小虱目魚丸(Q) 0.4Kg 中骨*陸輝 0.3Kg	紅心芭樂	醃類： 82.2 g 脂肪： 8.1 g 蛋白質： 17.8 g 熱量： 478大卡
餐數 29							
4月18日 星期五	白米飯	茄汁肉丸子 獅子頭(裕興*國產) 31個 大白菜(剖半) 1.7Kg 胡蘿蔔 0.3Kg	螞蟻上樹 青蔥(兩) 1兩 高麗菜(切片) 1Kg 豬絞肉(粗絞肉*米迪)M 0.4Kg 冬粉(Kg*小捆) 0.3Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.3Kg	炒小白菜 小白菜 1.5Kg 薑絲(兩) 1兩	冬瓜湯 冬瓜 1Kg 枸杞(兩) 1兩 中骨*陸輝 0.3Kg	西瓜	醃類： 18.1 g 脂肪： 5.8 g 蛋白質： 7.3 g 熱量： 151大卡
餐數 29							

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

※本菜單豬肉採用國產生鮮豬肉

依衛生福利部公告「食品過敏原標示規定」易引起過敏的食物(如：甲殼類、芒果、花生、牛奶、羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類等及其製品。菜單如有使用上述食材，對菜單上述食材過敏者請注意。

設計：

午餐秘書：

校長：

彰化縣大城鄉大城國小附設幼兒園 113學年度第二學期第10週食譜設計

材料用量

日期	早點		午點		營養分析
4月14日星期一	滑蛋鹹粥		黑糖珍珠豆花		熱量：201大卡 醣類：38.4 g 脂肪：1.7 g 蛋白質：8.7 g 膳食纖維：1.0 g 鈉：71.7mg 鈣：29.0mg
餐數24	高麗菜(剖半) 1.2Kg 芹菜(兩) 1兩 玉米粒(Q) 0.5Kg 豬絞肉(粗絞肉*米迪)M 0.5Kg 雞蛋(kg)G 0.3Kg 生香菇 0.2Kg		豆花(2K*榮)盒L 1盒 黑糖(450g*包) 1包 粉圓 0.6Kg		
4月15日星期二	蔬菜餛飩湯		冰心地瓜	優酪乳	熱量：302大卡 醣類：66.1 g 脂肪：1.6 g 蛋白質：7.5 g 膳食纖維：0.4 g 鈉：50.7mg 鈣：61.4mg
餐數24	桂冠小雲吞(12粒/盒) 5盒 芹菜(兩) 1兩 小白菜 0.5Kg		冰心地瓜(條) 50條	AB優酪乳(1830ml*統一) 1瓶 AB優酪乳(902ml*統一) 1瓶	
4月16日星期三	玉米濃湯捲心麵		雞蛋玉米煎餅		熱量：338大卡 醣類：52.0 g 脂肪：8.1 g 蛋白質：13.6 g 膳食纖維：1.6 g 鈉：322.4mg 鈣：25.6mg
餐數29	康寶(素)金黃玉米濃湯包 2包 螺旋麵(500g*包) 2包 玉米粒(Q) 0.6Kg 火腿丁(KG*國產) 0.2Kg 胡蘿蔔 0.1Kg		中筋麵粉(600g*包) 1包 玉米粒(Q) 0.6Kg 高麗菜(剖半) 0.6Kg 胡蘿蔔 0.5Kg 雞蛋(kg)G 0.5Kg 碎培根(台灣) 0.4Kg		
4月17日星期四	珍珠丸子	青菜豆腐湯	紅豆包	豆米漿	熱量：248大卡 醣類：32.2 g 脂肪：8.8 g 蛋白質：10.6 g 膳食纖維：2.1 g 鈉：205.7mg 鈣：33.4mg
餐數24	白珍珠丸(個) 56個	豆腐(1.2K*盒)L 1盒 芹菜珠(兩) 1兩 小白菜 0.4Kg 大骨*米迪M 0.3Kg	桂冠小紅豆包(30g) 32粒	米漿家庭號(1857ml*光泉) 1瓶 無糖豆漿(936ml*光泉) 1罐	
4月18日星期五	鍋燒意麵		綠豆薏仁湯		熱量：192大卡 醣類：26.5 g 脂肪：4.6 g 蛋白質：11.5 g 膳食纖維：2.7 g 鈉：24.0mg 鈣：35.5mg
餐數29	鍋燒意麵(粒) 8粒 雞蛋(kg)G 0.5Kg 前腿肉絲*米迪M 0.4Kg 高麗菜 0.3Kg 生香菇 0.1Kg		綠豆O 0.5Kg 小薏仁O 0.3Kg 二砂糖(1Kg*包) 0包		

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

依衛生福利部公告「食品過敏原標示規定」易引起過敏的食物(如：甲殼類、芒果、花生、牛奶、羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類等及其製品。菜單如有使用上述食材，對菜單上述食材過敏者請注意。

※本菜單豬肉採用國產生鮮豬肉

設計：

午餐秘書：

校長：